



КЕВИН ЛЕМАН

доктор психологических наук



**УМНЫЕ
ЖЕНЩИНЫ
ЗНАЮТ,
КОГДА
СКАЗАТЬ**

искусство отказа,
или как оставаться
хорошей без вреда
для себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л44

Kevin Leman

SMART WOMEN KNOW WHEN TO SAY NO

Copyright 1987, 2006 by Dr. Kevin Leman

Originally published in English under the title Smart Women Know When to Say No by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

Леман, Кевин.

Л44 Умные женщины знают, когда сказать «нет» / Кевин Леман ; [перевод с английского Л. Иоффе]. — Москва : Эксмо, 2022. — 352 с. — (Измени свою жизнь за 5 дней. Бестселлеры Кевина Лемана).

ISBN 978-5-04-115648-0

Ее жизненный девиз — мир любой ценой.

Она в ответе за неудачи других людей и регулярно вытаскивает их из разных неурядиц.

Люди знают ее слабые места, а она не знает, как сказать «нет».

Кевин Леман, психотерапевт с 30-летним стажем, поможет вам полностью пересмотреть свои приоритеты, научит отличать свои желания от чужих и подтолкнет к той жизни, где на первое место вы будете ставить себя и свой комфорт.

С помощью этой книги вы:

— перестанете испытывать бесосновательное чувство вины, делая выбор в свою пользу;

— научитесь вычислять мужчин-контролеров и правильно строить с ними отношения;

— станете женщиной, с мнением которой считаются;

— прекратите говорить «да», когда на самом деле хотите сказать «нет».

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-115648-0

© Иоффе Л., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается Ханне Элизабет Леман,
рожденной 20 июня 1987 года*

Ханна Элизабет

О, как прекрасна кожа малыша:
Мягка, нежна и, как его душа,
Чиста, без всякого изъяна.
И не познало тельце жизни мук,
И с удивленьем озирают мир вокруг
Ее глаза. Таков закон Господень.
Невинность детская, будь с нами до конца,
Пусть в такт тебе стучатся все сердца,
Все души трудятся, стремясь к тебе безмерно.
Чиста ты перед Господа лицом
И в мир идешь — так велено Творцом.

Холли Леман, 14 лет

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 9

Часть первая. ПОРТРЕТ УГОДНИЦЫ

Глава 1. К КАКОМУ ТИПУ УГОДНИЦ ОТНОСИТЕСЬ ВЫ? 15

Глава 2. МАЛЕНЬКАЯ ДЕВОЧКА, ЖИВУЩАЯ ВНУТРИ ВАС 41

Глава 3. ПОЧЕМУ УГОДНИЦЕЙ МОЖНО СТАТЬ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ОЧЕРЕДНОСТИ РОЖДЕНИЯ 67

Часть вторая. ПОЧЕМУ УГОДНИЦЫ НЕ УМЕЮТ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Глава 4. НИЗКАЯ САМООЦЕНКА — ВРАГ УГОДНИЦ 105

Глава 5. СОБИРАТЕЛИ ВИНЫ 133

Глава 6. УГОДНИЦЫ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И КОМПЛЕКС ЭЙВИС 161

Часть третья. КАК УГОДНИЦЫ ВЫХОДЯТ ЗАМУЖ В НАДЕЖДЕ НА ЛУЧШЕЕ, А ПОТОМ РАЗОЧАРОВЫВАЮТСЯ

Глава 7. УГОДНИЦА — МОТЫЛЕК, КОНТРОЛЛЕР — ПЛАМЯ 193

Глава 8. КОНТРОЛЛЕРЫ КРУПНЫМ ПЛАНОМ 219

Глава 9. КАК НАЙТИ ВЫХОД ИЗ БОЛОТА, В КОТОРОМ ЖИВЕТ КОНТРОЛЛЕР? ... 245

Глава 10. УКРОЩАЕМ АЛЛИГАТОРА, ОСУШАЕМ БОЛОТО 267

Часть четвертая. ПОРТРЕТ ПОЗИТИВНОЙ УГОДНИЦЫ

Глава 11. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ВЫБОРА, ЧТОБЫ СТАТЬ
ПОЗИТИВНОЙ УГОДНИЦЕЙ 297

Глава 12. КАК УГОДИТЬ СЕБЕ И НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТОЙ ... 315

ПРЕДИСЛОВИЕ

Скажите, вы знаете эту женщину? Ее девиз «Мир любой ценой». Она откусывает больше, чем может прожевать. Она чувствует ответственность за грехи и ошибки окружающих. Ее можно назвать профессиональным спасателем: у нее здорово получается вызволять людей из любой беды.

Она вам, конечно, нравится — ведь она прекрасный человек. Ее все любят. Она хочет, чтобы в океане ее жизни всегда был штиль. Избегает конфликтов. Смеется над шуткой, которую не поняла. Не подает виду, если обиделась. Отвечает буквально за все. Если во время семейного выезда на природу пошел дождь, то вину берет на себя: ведь это она выбирала место для пикника.

Вероятнее всего, она была первой или средней дочерью в семье. Люди знают ее слабости и поэтому прекрасно понимают, как надавить на нее. Она тащит за собой груз вины, которого хватило бы на десятерых. Она просто не умеет говорить «нет».

УМНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЗНАЮТ, КОГДА СКАЗАТЬ «НЕТ»

Так вам знакома эта женщина? Она — самая настоящая «угодница». Моя книга «Умные женщины знают, когда сказать «нет» призвана научить ее говорить «нет». Что это означает? Разумеется, замечательно иметь покладистый характер, и нет ничего плохого в том, чтобы делать людям приятное. Скажем прямо: наш мир стал бы гораздо лучше, если бы больше людей думали о том, чтобы доставлять удовольствие своим собратям. Но скажите: какую цену за это платит сама угодница и те, кого она пытается ублажить?

Возможно, вы знаете такую женщину. А может даже, это вы и есть. Я написал книгу «Умные женщины знают, когда сказать «нет» специально для вас и для тех, кто хотел бы вам помочь. Что немаловажно, книга поможет вам стать Позитивной Угодницей. И тогда вы сможете распрощаться с прошлым — с тем прошлым, когда вы привычно говорили «да», хотя на самом деле хотели сказать «нет».

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОРТРЕТ УГОДНИЦЫ

Какая же она — женщина, которая хочет угодить всем? Ею руководит страх? Или, может быть, у нее комплекс Флоренс Найтингейл?¹ Разве это так плохо — делать приятное окружающим? Всегда ли это занятие низводит женщину до статуса придверного коврика, о который вытирают ноги все, кому не лень? Существуют ли разновидности угодниц? Как становятся ею? Это свойство передается по наследству, как цвет глаз? Или этому можно научиться? В следующих трех главах вы получите ответы на все эти вопросы, а также узнаете:

¹ Флоренс Найтингейл (1820—1910) — одна из первых в мире профессиональных сестер милосердия, организатор сестринского дела в Великобритании. Свое предназначение видела в помощи людям и облегчении их страданий. — *Здесь и далее прим. перев.*

- каков стиль жизни типичной угодницы;
- где ваше место в пирамиде угодниц;
- почему для угодницы самое трудное слово — «нет»;
- типичные черты угодниц;
- как угодницу с детства учат быть «хорошей девочкой»;
- как влияет на ваши отношения «банк любви»;
- к какому типу угодниц относитесь вы;
- почему в вас до сих пор живет маленькая девочка;
- почему ваши отношения с отцом в детстве имеют колоссальное значение;
- почему вы не можете изменить то, что в вас заложено (хотя на самом деле — *можете*);
- среди каких детей по порядку рождения больше всего угодниц;
- почему младшие дети имеют меньше шансов стать угодницами.

ГЛАВА 1

К КАКОМУ ТИПУ УГОДНИЦ ОТНОСИТЕСЬ ВЫ?

«Она вечно пытается всех осчастливить»

Кажется, что она вполне уверена в себе, но за улыбкой, говорящей «Я работаю над этим», скрывается не очень счастливая женщина. Она полагает, что плохо справляется с жизненными испытаниями, и вот пришла ко мне на прием, чтобы выяснить почему.

Вот ее история. Она успешная жена и мать, и на работе у нее тоже все хорошо. Она занята, очень-очень занята. График у нее не менее напряженный, чем у президента страны. Ее дети занимаются во всевозможных развивающих кружках и спортивных секциях — а их же надо туда водить.

Муж? Ой, он тоже занят, даже еще больше, чем она. У него длиннющий рабочий день, домой он может прийти в половине восьмого, а может и около десяти вечера. Порой он приползает таким уставшим, что даже есть не хочет. Сил у него остается только рухнуть на диван и включить телевизор. Она, конечно, молчит, потому что, если она что-то